

**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 15-09-2014 a 19-09-2014*

### ALMOÇO

Segunda

15-09-2014

SOPA

ESPINAFRES

PRATO

ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ ESPARGUETE REGADO C/ MOLHO  
ESPESSO DE TOMATE E SALADA ALFACE

SOBREMESA

FRUTA

Terça

16-09-2014

SOPA

CREME CENOURA

PRATO

TESOURINHOS DE PESCADA ASSADOS AO NATURAL C/ ARROZ

SOBREMESA

CENOURA

GELATINA

Quarta

17-09-2014

SOPA

LENTILHAS

PRATO

FRANGO NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL REFOGADA EM MOLHO DE  
LEGUMES

SOBREMESA

FRUTA

Quinta

18-09-2014

SOPA

FEIJÃO VERDE

PRATO

FILETES DE PESCADA C/ CROCANTE DE ERVAS AROMÁTICAS E BATATA  
SALADA DE TOMATE

SOBREMESA

FRUTA

Sexta

19-09-2014

SOPA

CEBOLA E ALHO FRANCES

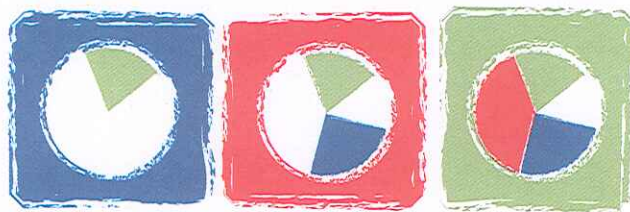
PRATO

CUBINHOS DE PORCO E FRANGO C/ FEIJÃO BRANCO, CEN. E COUVES  
ESTUF. C/ ARROZ BRANCO

SOBREMESA

FRUTA





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 22-09-2014 a 26-09-2014*

### ALMOÇO

Segunda

22-09-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME ERVILHAS

NUGGETT FRANGO C/ MOLHO CARBONARA, ARROZ

SALADA ALFACE

FRUTA

Terça

23-09-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

COUVE FLÔR

BACALHAU À GOMES SÁ

ERVILHA E MILHO

PUDIM

Quarta

24-09-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

COUVE LOMBARDA

PERÚ ESTUFADO EM TOMATE, CEBOLA C/ MACARRÃO

CENOURA RIPADA

FRUTA

Quinta

25-09-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E MASSINHAS

CUBINHOS DE SALMÃO EM SÊMOLA DE MILHO C/ ARROZ E LEGUMES

SALTEADOS

FRUTA

Sexta

26-09-2014

SOPA

PRATO

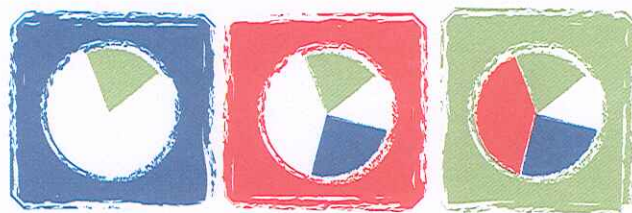
SOBREMESA

BROCOLOS

ESTUFADO DE CARNES (PORCO E FRANGO) C/ GRÃO E COTOVELINHOS

FRUTA





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 29-09-2014 a 03-10-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**29-09-2014**

**SOPA**

**MACEDÓNIA**

**PRATO**

**HAMBURGUER DE AVES NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS E ALFACE**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Terça**

**30-09-2014**

**SOPA**

**CREME LEGUMES**

**PRATO**

**GRATINADO DE PESCADA C/ CUBINHOS DE BATATA E CENOURA**

**SOBREMESA**

**RASPADA**

**GELATINA**

**Quarta**

**01-10-2014**

**SOPA**

**CREME ABÓBORA**

**PRATO**

**MACARRÃO ESTUFADO C/ PÁ PORCO, FRANGO, FEIJÃO VERMELHO E**

**SOBREMESA**

**LOMBARDA À JULIANA**

**FRUTA**

**Quinta**

**02-10-2014**

**SOPA**

**ESPINAFRES C/ GRÃO**

**PRATO**

**ARROZ ENRIQUECIDO DE OVOS, FRUTOS DO MAR, CENOURA E SALADA**

**SOBREMESA**

**DE ALFACE**

**FRUTA**

**Sexta**

**03-10-2014**

**SOPA**

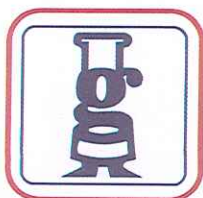
**COUVE SABOIA**

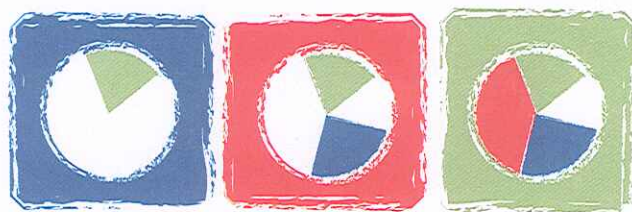
**PRATO**

**FUSILLI NO FORNO C/ CARNES BRANCAS E REPOLHO**

**SOBREMESA**

**FRUTA**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 06-10-2014 a 10-10-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**06-10-2014**

**SOPA**

**ERVILHAS E CENOURA**

**PRATO**

**MIL FOLHAS DE BATATA E COURGETTE C/ PICADINHO DE VITELA**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Terça**

**07-10-2014**

**SOPA**

**REPOLHO**

**PRATO**

**MASSA COTOVELINHOS C/ CUBOS DE FOGONERO E MOLHO TOMATE,  
MILHO E REPOLHO JULIANA**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Quarta**

**08-10-2014**

**SOPA**

**BROCOLOS**

**PRATO**

**FRANGO CORADO C/ ARROZ DE FEIJÃO, CEBOLA E PEPINO**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Quinta**

**09-10-2014**

**SOPA**

**FEIJÃO BRANCO C/ COUVE**

**PRATO**

**ATUM À BOLONHESA C/ ALFACE**

**SOBREMESA**

**PUDIM**

**Sexta**

**10-10-2014**

**SOPA**

**ABÓBORA C/ FEIJÃO VERDE**

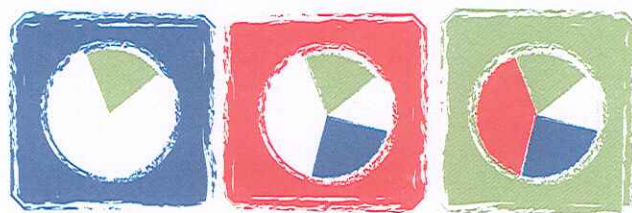
**PRATO**

**PÁ DE PORCO ASSADA C/ ARROZ E MIGAS DE BRÓCOLOS**

**SOBREMESA**

**FRUTA**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 13-10-2014 a 17-10-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**FEIJÃO VERDE**

**FILETE DE PORCO PANADO NO FORNO C/ ESPARGUETE SALTEADO E**

**ALFACE**

**FRUTA**

**13-10-2014**

**Terça**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME DE FAVAS**

**POSTA DE PESCADA NO TACHO C/ ARROZ DE TALOS**

**FRUTA**

**14-10-2014**

**Quarta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME ALHO FRANCÊS**

**MASSA DE FRANGO, CENOURA, LOMBARDA E FEIJÃO CATARINO**

**FRUTA**

**15-10-2014**

**Quinta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**JULIANA DE COUVE BRANCA E CENOURA**

**RAIA ESTUFADA NO TACHO C/ BATATA, TOMATE E PIMENTO**

**GELATINA**

**16-10-2014**

**Sexta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

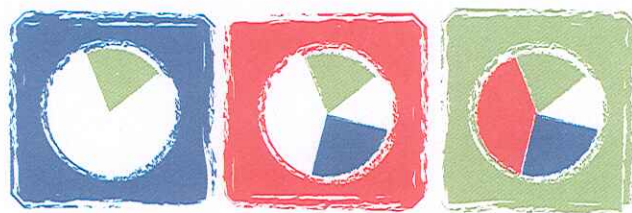
**COUVE FLÔR**

**CAMA DE LEGUMES C/ OVOS MEXIDOS, FIAMBRE E COGUMELOS NO FORNO, ACOMPANHA C/ ARROZ BRANC**

**FRUTA**

**17-10-2014**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

Semana de 20-10-2014 a 24-10-2014

### ALMOÇO

Segunda

SOPA

PRATO

SOBREMESA

COUVE DE BRUXELAS

MACARRONETE C/ MOLHO BRANCO, FIAMBRE E LEGUMES

FRUTA

20-10-2014

Terça

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME ABÓBORA

SALADA DE ARROZ COLORIDO (MILHO E MACEDÓNIA) C/ LOMBO DE

CAVALA LASCADO E ALFACE

PUDIM

21-10-2014

Quarta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

COUVE PORTUGUESA

CUBINHOS DE PORCO REFOGADOS C/ MACARRONETE, GRÃO E

LOMBARDA

FRUTA

22-10-2014

Quinta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CANJA GALINHA

JARDINEIRA DE FOGONERO C/ LEGUMES ( ERVILHA, FEIJÃO VERDE E

NABO)

FRUTA

23-10-2014

Sexta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

REPOLHO C/ GRÃO

ARROZ DE AVES EM CAMADAS DE LEGUMES

FRUTA

24-10-2014

